

No	
----	--

## FFQW82 調査票（食物摂取頻度調査）

### ご回答方法

この調査は、およそ 15~20 分程度かかりますが、各項目全部にお答えいただくと、ご自身の平均的な 1 日の食事量や各栄養素の摂取量がわかります。

- この調査票のたての行には、82種類の食べ物(ごはん、塩さけ、薄切り肉など)が並んでいます。
- この調査票のよこの列には、朝食、昼食、夕食別に、各食べ物の「1 回に食べる回数」と「一回に食べる量」を示しています。
- この 1 ヶ月間でのご自身の食生活に最も近いと思われる□に「レ印」を記入してください。
- 1~82 種類の食べ物について、朝食、昼食、夕食ごとすべてにお答えください。

★ 「1 回に食べる回数」は、以下の 6 段階です。

「全く食べない」

「月に 1~2 回食べる」

「週に 1~2 回食べる」

「週に 3~4 回食べる」

「週に 5~6 回食べる」

「いつも食べる」

\* 「全く食べない」食べ物にも  
「レ印」を記入してください。

★ 「1 回に食べる量」は、「大」、「中」、「小」とします。

「中」とは、この調査票に示した**写真の量**が目安になります。

「小」とは、「中」の**半分**くらいです。

「大」とは、「中」の**1.5 倍**くらいです。

「全く食べない」場合は、「1 回に食べる量」は記入しなくても結構です。

※ただし 午前中の間食は朝食の回答欄に朝食と合わせてご記入ください。  
午後中の間食は昼食の回答欄に昼食と合わせてご記入ください。  
夕食後に食べたものは、夕食の回答欄に合わせてご記入ください。



FFQW82 (食物摂取頻度調査)

下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。

1. 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事でいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に「レ」点をつけてください
2. 一回に食べる量は「大」、「中」、「小」いずれかの欄に「レ」点を記入してください  
下記に示した各食品の目安量が「中」です

「レ」点の記入例

【「中」の食品例】

	食品	朝食 (午前中の間食を含む)						昼食 (午後中の間食を含む)						夕食 (夜食を含む)											
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5						
		全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	朝食にいつも	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	昼食にいつも	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	夕食にいつも						
		1回量			1回量			1回量			1回量														
		小	中	大	小	中	大	小	中	大	小	中	大	小	中	大	小	中	大						
穀類	1	ごはん、赤飯、五目ごはん 中茶わん1膳	おにぎり	いなり寿司 3個 太巻寿司 3個	もち 2個	1	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	2	カレーライス・ハヤシライス・ チャーハン など 1人前	弁当・定食のごはん 1人前			2	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	3	にぎり寿司・カツ丼・親子丼・中華丼 など 1人前				3	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	4	食パン 6枚切り1枚	ロールパン 2個 クロワッサン 1個	フランスパン 2cm幅3切れ	サンドイッチ 2切れ	4	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	5	うどん・そば など 1人前	そうめん 1.5束			5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	6	ラーメン・焼きそば 1人前	インスタントラーメン カップラーメン 1個			6	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	7	スパゲティ・ペンネなどパスタ類				7	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	8	じゃがいも 中3個	里芋 中3個	さつまいも 中1/3本	ポテトサラダ・肉じゃが ポテトコロッケ 2個	8	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	9	コーンフレーク 1杯分				9	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	10	ピザ 1人前	ホットケーキ (パンケーキ)2枚分	お好み焼き 1枚分 たこ焼き 8個	マカロニサラダ 小鉢1杯	10	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	11	ぎょうざ 5個	しゅうまい 大3個	春巻き 2本	これらの皮・片栗粉など	11	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
魚介類	12	塩さけ 1切れ	あじ開き 1枚	ほっけ開き 1/2枚	みそ漬け魚・かす漬け魚 1切れ	12	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	13	あじたたき 1尾分	たい・ひらめ刺身 5切れ	めかじき・たら かれい など 1切れ		13	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	14	さんま 1/2尾	さば 1/4尾	ぶり・銀だら・さわら 1切れ	まぐろ・かつお・はまち 刺身 4切	いわし 1尾	14	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
	15	えび	いか 1/2杯	まだこ 足1本分		15	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	16	ほたて貝柱 2個	あさり 10~12個	しじみ味噌汁	カキ 3個	16	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	17	しらす干し	たらこ 1/2本 いくら 大さじ2	塩辛	貝・のり等佃煮 大さじ1杯	17	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	18	かまぼこ	焼きちくわ	さつまあげ 1枚		18	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	19	小)ツナ缶 1/2缶	さば味噌煮缶 1/3缶	さんまかば焼き缶 いわし味噌煮缶 1/2缶		19	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
肉類	20	しょうが焼き 3枚	豚カツ 1/2枚	肉煮込み 小鉢1杯	肉野菜炒め 1皿	串カツ 2本	20	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
	21	鶏もも肉	からあげ 3個	焼き鳥 2本	筑前煮 小鉢1杯	煮物、野菜炒め、スープなど に入る肉やひき肉も合わせて、	21	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
	22	ステーキ 1/2枚	牛丼 1人前	ビーフシチュー 1人前	牛肉薄切り 2枚		22	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
	23	ハンバーグ 1個	ミートボール 3個	メンチカツ 1個	ミートソース・その他 ひき肉料理 1人前		23	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
	24	ハム 2枚	ウインナー 2本	ベーコン 2枚		24	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	
	25	レバー・タン・ハツなど 2串	もつ煮 1人前			25	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	

下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。 1. 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事でもいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に「レ」点をつけてください 2. 一回に食べる量は「大」、「中」、「小」いずれかの欄に「レ」点を記入してください 下記に示した各食品の目安量が「中」です 「レ」点の記入例 <input checked="" type="checkbox"/> 【「中」の食品例】				朝食 (午前中の間食を含む)						昼食 (午後中の間食を含む)						夕食 (夜食を含む)																					
				0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量									
				全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	朝食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	昼食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	夕食にいつも	小	中	大							
卵	26		たまご 1個		卵豆腐 1個(100g)		茶碗蒸し 大1個	26	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
チーズ	27		プロセスチーズ カマンベールチーズ 1切れ		スライスチーズ 1枚		6Pチーズ 1個	27	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
大豆類	28		とうふ 1/2丁		凍りとうふ 1個	煮物、味噌汁などに入る豆腐や油あげ、厚揚げ、がんもも合わせて、		28	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	29		納豆 小1個		ゆで大豆 大さじ3				えだまめ 1カップ	29	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	30		油あげ 1/4枚							30	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	31		厚揚げ 1/4枚		がんも 中1/2個					31	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
野菜・海そう類	32		サラダ 小鉢 1杯 (レタス・きゅうり・トマト)		せんきゃべつ 小鉢 1杯		大根サラダ 小鉢 1杯	32	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	33		青菜おひたし 小鉢 1杯		ブロッコリー 5ふさ		いんげん・もやし 小鉢 1杯	33	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	34		野菜いため		八宝菜 中皿 1杯			34	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	35		野菜煮物 小鉢 1杯 (大根・人参・ごぼう)		きんぴらごぼう 小鉢 1杯		おでん・ふろふき大根 大根 1切れ	35	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	36		かぼちゃ煮物		かぼちゃサラダ			36	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	37		みそ汁や野菜スープ (キャベツ・大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ など) 1杯分					37	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	38		しいたけ、しめじ、えのき、エリンギなど 小鉢 1杯		なめこ 大さじ3杯分			38	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	39		こんにやく 1/4枚		しらたき 1/3玉(袋)			39	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	40		塩漬け、めか漬け 5切れ		たくあん漬け 3切れ		野沢菜、高菜、キムチ、福神漬 小皿 1杯	40	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	41		ひじき煮物		生わかめ・めかぶ・もずく			41	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
乳類	42		普通牛乳 コップ 1杯					42	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	43		低脂肪乳 コップ 1杯		スキムミルク 大さじ 5杯			43	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	44		ヨーグルト 小鉢 1杯(100g)		カップ入りヨーグルト 1個		飲むヨーグルト	44	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
果物類	45		みかん 中2個		オレンジ・いよかん・夏みかん 1個		グレープフルーツ 1/2個	45	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	46		バナナ 1本		りんご、なし、柿 1/2個		すいか	46	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
飲料	47		豆乳 コップ 1杯					47	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	48		野菜ジュース(人参・ミックスなど) コップ 1杯					48	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	49		果物ジュース(オレンジ・グレープフルーツ・りんご・ぶどう・ミックスなど) コップ 1杯					49	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		

		下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。 1. 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事でいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に「レ」点をつけてください 2. 一回に食べる量は「大」、「中」、「小」いずれかの欄に「レ」点を記入してください 下記に示した各食品の目安量が「中」です 「レ」点の記入例 <input checked="" type="checkbox"/> 【「中」の食品例】		朝食 (午前中の間食を含む)						昼食 (午後中の間食を含む)						夕食 (夜食を含む)														
				0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量		
				全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	朝食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	昼食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	夕食にいつも	小	中	大
アルコール類	50	缶ビール500ml 1缶	50	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	51	日本酒 1合	51	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	52	ワイン ワイングラス1杯	52	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	53	焼酎ストレート グラス1/4杯  缶入りサワー 1/2缶 サワー 大グラス1/2杯  ウイスキー シングル1杯  梅酒 グラス1杯	53	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
茶類	54	せん茶、ほうじ茶、番茶、ウーロン茶、紅茶 など コップ1杯	54	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	55	コーヒー(ドリップ・インスタント) カップ1杯  缶コーヒー(無糖) 1本  アイスコーヒー(無糖) コップ 1杯 *糖分子入りコーヒーは除く	55	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
嗜好品類	56	スポーツ飲料 グラス1杯 炭酸飲料 グラス1杯 果汁入り飲料 グラス1杯 乳酸飲料 小1本 糖分子入りコーヒー 1缶	56	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	57	うずら豆など 小皿1杯  こんにゃく 小皿1杯  ゆであずき 大さじ1杯強	57	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	58	菓子パン:あんぱん、クリームパン、ジャムパン、メロンパン、チョココロンネ、カレーパン など 1個	58	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	59	ショートケーキ・チョコレートケーキ  パウンドケーキ 3cm  シュークリーム 1個  パイ・タルト・ドーナツ など 1個	59	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	60	まんじゅう 小1個  カステラ 1cm幅  だらやき・もなか・大福など 1/3個  ようかん 1cm幅	60	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	61	プリン  ゼリー・ババロア 1個  シャーベット 1個	61	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	62	チョコレート 3かけら  チョコ菓子 片手1杯分  シャーベット 1個	62	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	63	揚げせんべい 2枚  かりんとう(黒・白) 3~5本  ポテトチップス・ポップコーン コーンスナック 片手1杯分	63	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	64	あめ、ドロップ 2個  キャラメル 2個  バタースカッチ 2個  ガム 4枚	64	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	65	カップアイスクリーム 1個  アイスパバー 1本  ソフトクリーム 1個	65	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
66	かた焼きせんべい 1枚  2枚入りせんべい  かきもち 2枚	66	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	
67	クッキー 2枚  サブレ 1枚  ビスケット 3枚	67	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	
汁もの	68	みそ汁 1杯分	68	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	69	すまし汁、野菜スープ、けんちん汁 など 1杯分	69	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	70	ポタージュ (カップスープ、インスタントスープを含む) 1人前	70	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
使った料理	71	さとう、はちみつ、ジャム など 小さじ1  スティックシュガー(3g) 1本	71	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	72	煮物(かぼちゃ、いも類)、きんぴらごぼう など 小鉢1杯	72	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	73	「おひたし」、「おさしみ」などに使うしょうゆやポン酢 小さじ1	73	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	74	ソース、ケチャップ 大さじ1	74	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大

		朝食 (午前中の間食を含む)										昼食 (午後中の間食を含む)					夕食 (夜食を含む)																		
		0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量			0	1	2	3	4	5	1回量									
		全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	朝食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	昼食にいつも	小	中	大	全く食べない	月に1~2回	週1~2回	週3~4回	週5~6回	夕食にいつも	小	中	大							
* 以下の項目は油類の使用頻度についてお聞きしますので、 すでにお答えになった料理についても、再度、ご回答願います。		【「中」の食品例】																																	
油脂類	75		ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツ など 片手1杯		ごま 大さじ1	75	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	76		カレーライス・ハヤシライス・シチュー など 1人前			76	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	77		フレンチドレッシング・クリーミードレッシング・マヨネーズ など 大さじ1		ポテトサラダ・マカロニサラダなど 小鉢1杯	77	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	78		ノンオイルドレッシング 大さじ1			78	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	79		バター・マーガリン 大さじ1		サンドイッチ 2切れ		固形バター・マーガリン 1切れ	79	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大
	80		焼きそば、チャーハン、ビーフン 1人前			80	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	81		野菜炒め 中皿1杯分、中国炒めもの 1人前			81	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大		
	82		天ぷら、フライ、カツ 1人前 コロッケ 2個		から揚げ 4個		冷凍食品 あげ物2個	82	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大	0	1	2	3	4	5	小	中	大

★ご記入をお願いします

【性別】 男・女

【年齢】 ( ) 歳

【身長】 ( ) cm

【体重】 ( ) kg

【日常生活】 一週間の平均的な日常生活を教えてください。どれか一つに○印をつけてください。












































1. 座っている仕事が多い・家にいることが多い
2. 立っている仕事や歩き回る仕事が多い、または20分以上の運動等を週に3回以上行う
3. 頻繁に休まないといけない仕事が多い、または毎日1時間以上の運動を行う

FFQW82( Semi-Quantative Food Frequency Questionnaire W82)

During the past a month, how frequency did you eat a serving of each of the foods listed here? ① The response 6 categories for the frequency: Never, 1~2 per month, 1~2 per week, 3~4 per week, 5~6 per week, Every time Please mark only one ✓ for frequency ② The response 3 categories for the portion size: Small (S); less than 0.5 portion size, Medium (M); 1 portion size, Large (L); more than 1.5 portion size You can see "Medium; 1 portion size" as following photograph of each food. Please mark only one ✓ for portion size. If you didn't eat the food, no ✓mark.				Frequency						Breakfast ( including the morning snack)			Lunch ( including the afternoon snack)					Dinner ( including the night snack)																
				0	1	2	3	4	5	portion size			0	1	2	3	4	5	portion size			0	1	2	3	4	5	portion size						
"Medium" 1 portion size (for example)				Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L				
Grains group (included Potatos)	1	Rice, 1 cup medium	RICE BALL, 1.5 pieces	INARI-SUSHI or FUTOMAKI-SUSHI, 3 pieces	Rice cake, 2 pieces	1	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	2	Curry and rice or Chinese-style fried rice, 1 portion size	Rice of Lunch box or Set meal			2	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	3	NIGIRIZUSHI or KATHUDON, or OYAKODON, 1 portion size				3	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	4	White bread, one of 6-cutting	Soft rolls, 2 pieces	French bread, 3 pieces	Sandwich, 2 cuts	4	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	5	UDON or SOBA, 1 portion size	SOMEN, 1 portion size			5	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	6	Chinese noodles or YAKISOBA, 1 portion size	Instant chinese noodles, 1 portion size	Instant chinese noodles packed in cups, 1 portion		6	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	7	Pasta(Spaghetti and Penne), 1 portion size				7	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	8	Potatoes, 1 portion size	Taro, 3 of medium size	Sweet potato, 1/3 of medium size	NIKUZYAGA, 1 portion	Potato salad or Croquettes,	8	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			
	9	Cornflakes, 1 portion size				9	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	10	Pizza 1 portion size	Pancake 2 portion size	OKONOMIYAKI, 1 sheet or TAKOYAKI, 8 items	Macaroni salad 1 cup small bowl	10	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	11	JIAOZI(Chinese meat dumpling), 5 items	SHUMA(Chinese meat dumpling), 3 large items	HARUMAKI, 2 items	Outer steamed wheat dough of JIAOZI and SHUMA or	11	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
Seafood group	12	SHIOZAKE (salted salmon) 1 piece	Horse mackerel, HIRAKIBOSHI	Atka mackerel, HIRAKIBOSHI (salted)		12	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	13	Horse ackerel, TATAKI, 1	Sea bream or olive flounder (raw), SASHIMI, 5	Swordfish-Cod-Righteye flounder		13	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	14	Pacific saury, 1/2 portion	Mackerel, 1/4 portion	Yellowtail-Japanese Spanish mackerel, 1 piece	Sardine, 1 portion	SASHIMI, 4 pieces	14	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			
	15	Kuruma prawn, 4 portion size	Japanese common squid, 1/4 portion size	Common octopus, 1 portion size		15	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	16	Giant ezo-scallop, adductor muscle, 2	Short-necked clam, 10~12 pieces	Miso soup of Japanese corbicula	Pacific oyster 3 pieces	16	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	17	Sardine, SHIRASUBOSHI (boiled Walleye pollock, and dried whitebait), 2 spoons	TARAKO (salted) 1/2	Chum salmon, IKURA 2 large spoons	Algae, TSUKUDANI (simmered in soy sauce and sugar), 1 large	17	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	18	Surimi products, MUSHI-KAMABOKO,	Surimi products, YAKI-CHIKUWA, 1 piece	Surimi products, SATSUMA-AGE, 1 piece		18	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	19	Tuna, canned products (small), 1/2 can	Mackerel, canned products, 1/3 can	Pacific saury (canned products) or Japanese pilchard (canned products), 1/2		19	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	Meat group	20	Pork, SHOGAYAK, 1,3 pieces	Pork, TONKATU, 1/2 pieces	Pork stew, 1 cup small	Stir-fried pork vegetables,	20	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			
21		Chicken (thigh, breast) 1/2 piece	Fried chicken, 3 pieces	Chicken, YAKITORI, 2 skewers	Chicken stew, 1 cup small bowl	21	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
22		Beef steak, 1/2 piece	Beef, GYUDON, 1 Beef Stew	Beef Stew, 1 portion	Beef thin slice, 2 pieces		22	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			
23		Hamburger, 1 portion size	Meatball, 3	Mince cutlet, 1 piece	Meat sauce and other mince dish, 1 portion size	23	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
24		Pork ham (loin)	Pork sausage (Vienna),	Pork bacon 2 pieces	Please think about meat and minced meat such as stew, stir-fried vegetables, soup.	24	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
25		YAKITORI (liver, tongue, heart)	MOTUNI, 1 portion size			25	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				



FFQW82( Semi-Quantative Food Frequency Questionnaire W82)






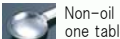
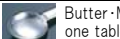
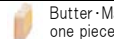






During the past a month, how frequency did you eat a serving of each of the foods listed here? ① The response 6 categories for the frequency: Never, 1~2 per month, 1~2 per week, 3~4 per week, 5~6 per week, Every time Please mark only one ✓ for frequency ② The response 3 categories for the portion size: Small (S); less than 0.5 portion size, Medium (M); 1 portion size, Large (L); more than 1.5 portion size You can see "Medium; 1 portion size" as following photograph of each food. Please mark only one ✓ for portion size. If you didn't eat the food, no ✓mark.				Breakfast ( including the morning snack)						Lunch ( including the afternoon snack)						Dinner ( including the night snack)																												
				Frequency						portion size			portion size			portion size			portion size																									
				0	1	2	3	4	5	S	M	L	S	M	L	S	M	L	S	M	L																							
<b>"Medium" 1 portion size (for example)</b>				Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L														
Alcohol	50	 can of beer 1 cans(500ml)		50	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5										
	51	 Sake (180ml)		51	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5										
	52	 wine 1 glass		52	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5										
Tea group	53	 Distilled spirits 1/4 glass Shochu hot water allocation	 Canned sour 1 glass	 whiskey single 1 cup	 plum wine 1 glass	1 glass = 200ml		53	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	54	green tea: sencha·hoji-cha·ban-cha· oolong tea· black tea, 1glass						54	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	55	 coffee 1 glass	Canned coffee(sugar-free) 1 cans iced coffee(sugar-free) 1 glass					55	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	56	 sport drink 1 glass	 carbonated drink 1 glass	 soft drinks containing fruit	 a lactic acid drink 1 glass	 coffee containing sugar 1 cans		56	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	57	 UZURAMAME 1 portion size	 KONBUMAME 1 portion size	 red beans 1 table spoon				57	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	58	1 sweet bun(ann bun·cream bun·jam bun·meron bun·chokokorone·curry bun)						58	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	59	 1 shortcake·chocolate cake pie·tart·donut	 Pound Cake thickness of 3 cm	 1 Cream puff				59	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	60	 1 MANJYUU YOUKAN: thickness of 1	 CASTELLA thickness of 1 cm	DORAYAKI·MONAKA·DAIHUKU One third				60	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	61	 1 pudding 小1個	 1 jelly·bavarian cream	1 sherbet				61	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	62	 chocolate 3 pieces	 chocolate confectionery					62	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	63	 2 fried rice crackers	 KARINTOU(black· white)	 Crisps·popcorn·Corn snack One hand 1 cups				63	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	64	2 ames·candies	2 caramels	2 butterscotches				64	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	65	 1 cup ice cream	 1 ice bar	1 soft cream				65	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
	66	 1 hard baked rice cracker	 2 rice crackers	 2 KAKIMOTIS				66	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5						
67	 2 cookies	 1 sabouret	3 biscuits				67	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
soup	68	 Miso soup 1 portion size					68	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
	69	 Sumasi soup·vegetable soup·Kentin soup 1 portion size					69	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
	70	 Potage·Instant soup 1 portion size					70	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
Dishes made with sugar and soy sauce	71	 sugar·honey·jam one teaspoon	 stick sugar 1 piece (3g)	Canned coffee containing sugar half size			71	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
	72	 Cooked food(pumpkin·Potatoes)· KINPIRAGOBOU					72	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
	73	 Over soy sauce·Ponzu sauce for vegetables boiled or Sasimi one teaspoon					73	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							
	74	 source·ketchup one tablespoon					74	0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							0	1	2	3	4	5							



FFQW82( Semi-Quantative Food Frequency Questionnaire W82)

※ The next food lists are questionnaires for frequency of use of fats and oils. Please answer again cuisines that you already answered the questions.

“Medium” 1 portion size (for example)

	Frequency	Breakfast (including the morning snack)									Lunch (including the afternoon snack)					Dinner (including the night snack)																
		0	1	2	3	4	5	portion size			0	1	2	3	4	5	portion size			0	1	2	3	4	5	portion size						
		Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L	Never	1~2 per month	1~2 per week	3~4 per week	5~6 per week	Everytime	S	M	L				
Fats and oils	75	 Peanuts·Almond·Cashew nuts One hand 1 cup	 Sesame one tablespoon	75	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	76	 Curry and rice·Hayashi rice·Stew 1 portion size		76	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	77	 Mayonnaise·dressing one tablespoon	 Potato salad·Macaroni salad 1 portion size	77	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	78	 Non-oil dressing one tablespoon		78	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	79	 Butter·Margarine one tablespoon	 Butter·Margarine one piece	 Toast·Sandwich 1 portion size	79	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			
	80	 Fried noodles·Fried Rice·Stir-fried rice noodles		80	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	81	 Fried vegetables 1portion size Chinese-style fried 1portion size		81	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				
	82	 Tenpura·Fried food 1portion size	 Fried chikin	 Fried frozen food 2 pieces	82	0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5				0	1	2	3	4	5			